

## Ny bog: Heling af traumer begynder i kroppen

**Evaloa Schou: Traumer - Kroppen husker det, sindet har glemt**

Vi forklarer ofte vores adfærd med vores personlighed, men vores reaktioner formes i høj grad også af nervesystemet og kroppens mønstre, som ofte aktiveres, før vores bevidste tænkning når at følge med. Denne bog formidler en kropslig forståelse af traumer – og viser, hvordan heling kan ske gennem kroppen.

*"Jeg oplever, at mange mennesker går rundt med reaktioner i kroppen, de ikke helt forstår. Vi har været gode til at tale om tanker, men ikke i samme grad om, hvordan kroppen husker og reagerer."* – Evaloa Schou

Traumer handler ikke kun om det, der skete – men om hvordan kroppen bærer det videre. Vores nervesystem formes af det, vi oplever gennem livet, herunder belastninger, chok og stress.

I *Traumer* inviterer Evaloa Schou til en dybere indsigt i, hvordan krop og psyke hænger sammen – og hvordan vi kan blive bedre til at lytte til kroppens signaler.

Selv når vi forstår vores oplevelser, kan kroppen reagere. Den kan spænde, lukke ned eller gå i alarmberedskab uden en tydelig forklaring. Traumer lever ikke kun i det, sindet husker, men også i nervesystemet – i vores reaktionsmønstre, vores vejrtrækning og måden, vi møder verden på. Med afsæt i forskning inden for traumeforståelse og neurofysiologi samt klinisk erfaring og personlige indsigter viser Evaloa Schou, hvordan heling sker gennem kroppen, i relationer og gennem nye erfaringer af tryghed.

**Evaloa Schou** (f. 1981) er kropsterapeut og underviser med speciale i traumeinformeret kropsterapi. Hun arbejder i krydsfeltet mellem det kropsterapeutiske og det psykoterapeutiske og har gennem de seneste år undervist og inspireret tusindvis af mennesker til at forstå kroppens sprog som nøglen til heling.

**Evaloa Schou**

**Traumer**

**240 sider**

**Forlagets pris: 269,95 kr.**

**Udk. 11. maj 2026**